

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Boeken (en zo)

Traumasporen – Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen

Bessel van der Kolk (2016). Eeserveen: Uitgeverij Mens! 575 pp. € 41,50. ISBN 978 94 6316 031 5.

Kris Decraemer

Dit boek dompelt je onder in de dertig jaar lange gedreven en veelkleurige zoektocht van Bessel van der Kolk naar de impact van trauma en de behandeling van traumapatiënten. De auteur is de oprichter en medisch directeur van het Trauma Center in Brookline in de Verenigde Staten. Daarnaast is hij ook hoogleraar in de psychiatrie aan de medische faculteit van de universiteit van Boston en directeur van het nationaal Complex Trauma Treatment Network. Hij is oud-voorzitter van de International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS). Grootste gemene deler in deze netwerken is het onderzoek naar traumagerelateerde stress.

Traumasporen beschrijft hoe een groep therapeuten en wetenschappers – samen met hun moedige patiënten – heeft geworsteld met het integreren van nieuwe ontwikkelingen op het gebied van hersenwetenschappen, gehechtheidsonderzoek en lichaamsbewustzijn tot zinvolle behandelingen voor getraumatiseerde mensen. Zelf heb ik in de jaren negentig een eerste maal kennism gemaakt met zijn werk tijdens workshopdagen in Londen. Ik was toen gefascineerd door experimenten waarbij specifieke hersengebieden oplichten tijdens het gedetailleerd vertellen van een trauma-

verhaal. Het toonde de snelle geraaktheid en activiteit van de hersenen en de directe lichamelijke reacties bij de verhaalvertelling.

Het boek onderscheidt drie globale wijzen van behandelen: (1) van buiten naar binnen werken, door te spreken en mensen opnieuw te verbinden met anderen en hen te laten begrijpen wat er aan de hand is bij trauma, (2) door medicatie die erop gericht is misplaatste alarmreacties stop te zetten, en (3) van binnen naar buiten werken, door het lichaam de kans te geven ervaringen op te doen die op een diep en intuïtief niveau contrasteren met de onmacht, woede en desintegratie die bij trauma horen.

Het boek is opgebouwd uit vijf delen. Elk deel bevat drie hoofdstukken. Enkel het laatste deel, 'Wegen naar herstel', bevat acht hoofdstukken. Die vijf delen zal ik beknopt de revue laten passeren. Daarmee doe ik het boek onrecht aan, want elk van de in totaal twintig hoofdstukken bevat een veelheid aan persoonlijke gedachtegangen, casuïstische beschrijvingen en onderzoek. Helemaal onbevangen heb ik het boek niet gelezen. Mijn systeemtheoretische insteek en psychotherapeutisch kompas spoorden soms wel en soms niet met de stellingnames in het boek (Decraemer, 2010).

In een eerste deel staat de herontdekking van trauma centraal. De auteur beschrijft zijn eerste ervaringen met Vietnamveteranen in 1978. Hij vroeg zich af wat er gebeurt in de hoofden en hersenen van mensen dat het hen doet bevriezen in de tijd en gevangenhoudt in het verleden. Pas in de jaren tachtig ontstond de diagnose

Traumasporen – Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen

ptss die een cluster van symptomen beschreef die in mindere of meerdere mate op alle veteranen van toepassing waren. Gesprekstherapie leidde niet tot de gewenste veranderingen: het lichaam bleef overmatig waakzaam. De komst van nieuwe psychiatrische geneesmiddelen maakte dat ook de reguliere geneeskunde zich sterk inzette voor een beter leven van ptss-patiënten. Ptss werd bekeken als een ziekte die behandeld moest worden.

Vanuit de neurologie kwam een eerste antwoord op de zoektocht naar de vraag waarom het brein in extreme agitatie of vermijding blijft hangen. De hersenen lieten zien dat er eerder sprake was van adequate adaptatie aan verschrikkelijke omstandigheden dan van ziekte. De beperkingen van geneesmiddelen en de nieuwe bevindingen vanuit de neurologie sterkten de auteur in de idee dat een werkelijke verandering in de verstoorde fysiologie en in het innerlijk evenwicht met behulp van andere hulpmiddelen dan de farmacologie mogelijk is.

In het tweede deel staat de verbinding tussen trauma en brein centraal. Hoofdstuk 4, de anatomie van het overleven, beschrijft hoe het emotionele brein op verschillende wijzen geactiveerd kan raken in een reactie op gevaar (de modi van vechten, vluchten of bevriezen). Daarbij worden andere hersenstructuren (het neocorticale en zogenaamd rationale brein) gedeeltelijk of volledig uitgeschakeld. Doorheen het hele boek zal de auteur ervoor pleiten om niet enkel de rust in het (emotionele) brein, maar ook een (her)activering van de (neocorticale) nieuwsgierigheid, creativiteit en plezier en betrokkenheid in intermenselijke relaties na te streven.

Hoofdstuk 5 gaat over verbindingen tussen het lichaam en de hersenen. Naast de werking van de spiegelneuronen (scha-

kels tussen delen van het brein die kunnen bijdragen aan empathie), wordt ook de polyvagaaltheorie uit de doeken gedaan. De term verwijst naar een centrale hersenzenuw, de nervus vagus, die vele vertakkingen (polyvagaal) heeft en daardoor ons brein, hart en ingewanden met elkaar verbindt. In het volgende hoofdstuk komt er een nieuw stukje toelichting bij: het verlies van je lichaam en van jezelf. Sommige traumapatiënten kunnen bepaalde lichaamsdelen niet of nauwelijks ervaren. Vanuit adaptatie aan trauma hebben sommige patiënten geleerd om hersengebieden die innerlijke beangstigende sensaties en gevoelens doorgeven, uit te schakelen. Een veel breder scala van gevoelens en gewaarwordingen wordt daardoor mee uitgeschakeld. Alexithymie kan optreden (het ontbreken van woorden voor gevoelens) en depersonalisatie (een verregaande afgesnedenheid van je lichaam tijdens en na trauma).

In het derde deel wordt uitvoerig ingegaan op wat vroegkinderlijk seksueel misbruik, mishandeling en verwaarlozing kunnen aanrichten aan de hersenen van jonge kinderen. De focus komt hier te liggen op het relationele trauma. De stijl van de auteur is in dit deel associatief, en soms is zijn betoog moeilijk te volgen. In zijn uitgebreide casuïstiek laat hij zich zien als een betrokken en humane therapeut en psychiater. Hij beschrijft waarderend de draagkracht en veerkracht van kinderen. Hij trekt van leer tegen de dagelijkse realiteit in de Verenigde Staten waar kinderen op grote schaal psychoactieve middelen krijgen toegediend, waardoor ze meegaan-der zijn maar waardoor ook hun vermogen is aangetast om plezier en nieuwsgierigheid te ervaren. Hij pleit meer aandacht voor trauma in hulpverlening en onderzoek.

Het vierde deel gaat in op de sporen van

trauma. De auteur beschrijft boeiende verhalen en onderzoeken, maar er is overlap met de vorige hoofdstukken. Hij gaat in op het onthullen van geheimen, het probleem van de traumatische herinnering en de zwaarte van het herinneren.

In deel vijf, 'Wegen naar herstel', beschrijft hij lichaamsgerichte praktijken die voor hem met medicatie en gesprekken een noodzakelijk fundament vormen: neurofeedback, *Emotional Freedom Techniques* yoga, emdr, Pesso-psychotherapie (sensomotorische therapie), drama en theater, mindfulness, karate en massages, in groep zingen en dansen. Deze methoden zijn bij uitstek gericht op het reguleren en synchroniseren van lichaam en geest.

Mijn belangrijkste tegenwerping tegen dit boek is de vaststaande monocausaliteit die erin wordt gepresenteerd: trauma laat diepe sporen na in het brein, die niet meer vanzelf te herstellen zijn. In de vele voorbeelden en uitweidingen wordt anderzijds uitvoerig gewag gemaakt van therapeutische tussenmenselijke beïnvloedingen die de diepgaande kwetsuren ook kunnen wijzigen en herstellen. Veel van de patiënten die Van der Kolk beschrijft, dienen echter verder te leven in contexten van sociale uitsluiting, chronische armoede en sociale achterstelling. De auteur heeft te weinig oog voor het feit dat deze te beschouwen zijn als chronisch bedreigende contexten, wat tot revictimisatie kan leiden.

De auteur illustreert uitvoerig wat trau-

matische ervaringen doen met lichaam, brein en geest van mensen. In zijn niet-aflatende nieuwsgierigheid toont hij zich een gedreven onderzoeker. Hij is begaan met datgene wat vaak verloren gegaan is omwille van trauma: vreugde, plezier, genieten van het leven en het aangaan van menselijke relaties.

Het boek nodigt uit om het lichaam als een complexe dimensie erbij te houden. Het nodigt gesprekstherapeuten uit tot creatief omspringen met beweging in de spreekcontext en tot integratie in het werk van ervaringen zoals met sport, spel, yoga en tai chi. Het is een boek dat je gelezen moet hebben. Een boek waarbij je tegelijk als systeemtherapeut ook uitgedaagd wordt om je systemisch kompas vast te houden in de gestolde traumacomplexiteit.

Kris Decraemer is klinisch psycholoog en systeemtherapeut. Ze is staf lid op de Interactie-Academie en verantwoordelijk voor het inhoudelijk domein trauma en geweld. Ze is hoofdopleider van de specialistische opleiding Complexe verwerkingsprocessen en trauma. E-mail: kris.decraemer@iaac.eu.

Literatuur

Decraemer, K. (2010). Vele wegen leiden naar trauma. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 28(2), 115-140.